

8 Tabel Standart Body Fat, Cairan Dalam Tubuh, BMI, Otot, Berat Tulang, Kalori

Form 6-1

Analisa Body Fat (Unit: %)								
Umur	Wanita				Pria			
	Kurang	Normal	Kelebihan	Obesitas	Kurang	Normal	Kelebihan	Obesitas
10-39	<21	21-33	33-39	>39	<8	8-20	20-25	>25
40-59	<23	23-34	34-40	>40	<11	11-22	22-28	>28
60-80	<24	24-36	36-42	>42	<13	13-25	25-30	>30

Form 6-2

Analisa Cairan Dalam Tubuh (Unit: %)						
Umur	Wanita			Pria		
	Kurang	Normal	Kelebihan	Kurang	Normal	Kelebihan
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61-80	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

Form 6-3

Parameter BMI (WHO)				
Berat Kurang	Normal	Berat Berlebih	Obesitas	
BMI <18.5	18.5 - 25	25 - 30	>30	

Form 6-4

Analisa Presentasi Otot (Unit: %)		
Gender	Wanita	Pria
Normal	>34%	>40%

Form 6-5

Analisa Berat Tulang (Unit: Kg)					
Gender	Wanita	Pria			
Berat	<45Kg	45-60Kg	>60Kg	<60Kg	60-75Kg >75Kg
Tulang	1.8Kg	2.2Kg	2.5Kg	2.5Kg	2.9Kg 3.2Kg

Form 6-6

Analisa Kalori (Unit: KJ)					
Umur	<17	18-29	30-50	>50	
<50Kg	1350	1200	1115	1075	
50-65Kg	1485	1320	1227	1183	
65-80Kg	1850	1640	1528	1500	
80-95Kg	2295	2040	1896	1828	
>95Kg	2700	2400	2230	2150	
Pria					
<50Kg	1265	1180	1085	1035	
50-65Kg	1392	1298	1194	1139	
65-80Kg	1772	1650	1519	1449	
80-95Kg	2151	2006	1845	1760	
Wanita					
<50Kg	2530	2360	2170	2070	



Panduan Pengguna Timbangan Digital BMI + Body Fat

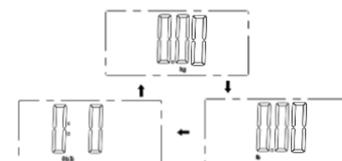
1. Parameter Spesifikasi

- 1-1. Kapasitas : 150Kg
- 1-2. Semua ditampilkan saat dihidupkan
- 1-3. Indikator Beban berlebih : Err
- 1-4. Indikator Baterai lemah : Lo
- 1-5. Pengaturan Ulang Nol Otomatis : -----
- 1-6. Indikator lemak berlebih : ErrH
- 1-7. Indikator rendah lemak : ErrL
- 1-8. Jumlah penyimpanan : P1-P8 8 Preset
- 1-9. Rentang Usia : 10-80
- 1-10. Rentang tinggi badan : 100-240/cm,
- 1-11. Kesalahan Impedansi : Err2
- 1-12. Rentang pengukuran lemak : 5%~50%
- 1-13. Rentang pengukuran air : 10%~80%
- 1-14. Rentang pengukuran otot : 10%~80%
- 1-15. Rentang pengukuran tulang : 0.5Kg~8.0Kg
- 1-16. Rentang Identifikasi otomatis : 2Kg
- 1-17. Player mode opsional :
- 1-18. Tampilan BMI



2. Konversi Unit

- 2-1. Ketika unit dihidupkan, satuan pembacaan yaitu Kg.
- 2-2. Jika pengguna ingin mengubah satuan bacaan, dalam posisi unit mati, tekan SET kemudian tekan tombol UNIT yang ada pada bagian belakang unit untuk mengganti satuan bacaan.

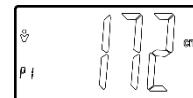


3. Pengaturan Informasi Pengguna

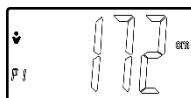
3-1. Tekan tombol SET mode.



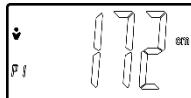
3-2. Tekan kursor atas atau bawah untuk memilih No pengguna. Tekan SET untuk konfirmasi.



3-3. Tekan kursor atas atau bawah untuk memilih jenis kelamin dan Mode Atlet, Tekan SET untuk konfirmasi.



3-4. Tekan kursor atas atau bawah untuk mengatur tinggi badan. Tekan SET untuk konfirmasi.



3-5. Tekan kursor atas atau bawah untuk mengatur umur. Tekan SET untuk konfirmasi.



4. Pengaturan Informasi Pengguna

4-1. Setelah selesai , Unit akan menampilkan display 0.0.



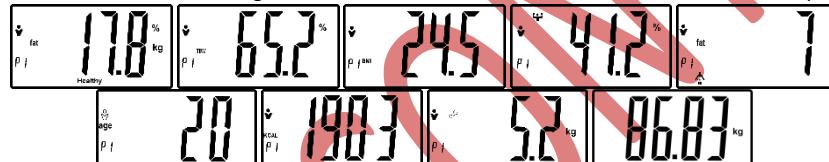
4-2. Tetap berdiri diatas unit, Tunggu pembacaan hingga stabil.



4-3. Kemudian, 4 "0" akan menghilang dari kiri ke kanan.



4-4. Setelah Pengukuran,Unit akan menampilkan Body Fat, TBW, BMI, Muscle, Lemak pada area perut, Body Age, Bone Mass, calorie, dan weight secara berurutan. Unit akan otomatis mati secara beberapa saat.



5. Identifikasi Otomatis

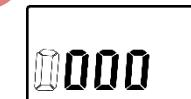
5-1. Jika pengguna melakukan pengukuran lemak terakhir kali dengan benar, unit akan secara otomatis menyimpan pengukuran tersebut dan secara otomatis merekam berat pengguna dan pengguna dapat langsung melakukan pengukuran lemak. Selanjutnya tanpa harus mengatur informasi pengguna.



5-2. Lakukan pengukuran dengan berdiri diatas unit, tunggu pembacaan hingga stabil dan secara otomatis unit akan mengidentifikasi data pengguna, ke pengukuran mode fat.



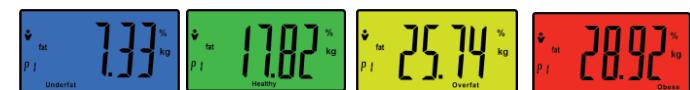
5-3. Kemudian, 4 "0" akan menghilang dari kiri ke kanan.



5-4. Menampilkan Body Fat, TBW, BMI, Muscle, Lemak pada area perut, Body Age, Bone Mass, calorie, dan weight secara berurutan.

6. Indikator Warna

Terdapat 4 analisa Body Fat, yaitu Underfat (Kekurangan Kadar Lemak), Healthy (Normal), Overfat (Kelebihan Kadar Lemak), dan Obese (Obesitas) dengan indikator warna yang berbeda.



7. Penjelasan Simbol-Simbol



Peralatan tipe B



Peralatan kelas II



Instruksi Pengoperasian



Peringatan



Nomer Seri



Produsen



Barang tidak boleh langsung dibuang ke tempat sampah

CONTROLLED COPY